



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»

муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Калининграда
Детско-юношеский центр «На Молодежной»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО

ДЮЦ «На Молодежной»

Е.Л. Новожилова

«21» июня 2019 г.

(Приказ от 21.06.2019г. № 108-о)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«В ритме вальса»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Иванова Л.М.

педагог дополнительного образования

Согласовано на заседании
педагогического совета
«21» июня 2019 г.

Протокол № 2

г. Калининград
2019



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования города Калининграда
Детско-юношеский центр «На Молодёжной»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ДЮЦ

«На Молодёжной»

_____ Е.Л. Новожилова

« ____ » _____ 2019г.

(приказ от _____)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «В ритме вальса»
художественной направленности
для групп 1 года обучения
(возраст детей 14 - 18 лет)**

**Согласовано на заседании
педагогического совета
МАОДО ДЮЦ «НА Молодёжной»
« ____ » _____ 2019 г.
Протокол № _____**

**Автор:
педагог дополнительного
образования
Иванова Л.М.**

Калининград 2019

1. Пояснительная записка

Направленность Программы. Дополнительная общеразвивающая программа «В ритме вальса» имеет художественную направленность (бытовой бальный танец), и предназначена для дополнительного образования детей в возрасте от 14-18 лет.

Новизна Программы состоит в сочетании традиционных методов обучения с инновациями, объединением различных танцевальных стилей и направлений, их стилизации.

Актуальность Программы заключается в интеграции в учебное пространство альтернативных форм двигательной активности (хореография, танец, ритмика, гимнастика) и взаимодействие их со здоровьесберегающими технологиями.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что данная программа способствует формированию навыков танцевальной деятельности, толерантного отношения к людям, духовно-нравственного совершенствования через красоту движения, включает широкий спектр возможностей воспитательного, этического, эстетического, оздоровительного воздействия на развитие школьников.

Практическая значимость заключается в воспитании в учащихся интереса и любви к танцам, приобретении основ танцевальных движений, навыков взаимопонимания, сотрудничества, сопереживания, позитивного взаимодействия, трудолюбия, воплощения собственных индивидуальных творческих интересов, личностного роста.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих образовательных программ.

Курс по бытовому бальному танцу является связующим звеном между народной пляской и профессиональной сценической хореографией.

Ведущая идея программы.

Создание культурной среды для развития и воспитания целостного эмоционального восприятия окружающего мира ребенка средствами хореографического искусства, творческой самореализации личности ребенка, а также для социального и профессионального самоопределения.

Ключевые понятия.

Хореография, хореографическое искусство — искусство сочинения и сценической постановки танца, первоначальное значение — искусство записи танца балетмейстером. Танцевальное искусство существует с древнейших времен. Танец представляет собой ритмичные и выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определенную композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением.

Классический танец — основное выразительное средство балета; система, основанная на тщательной разработке различных групп движений,

появившаяся в конце XVI века в Италии и получившая своё дальнейшее развитие во Франции благодаря придворному балету.

Благодаря соблюдению определённых позиций ног, рук, корпуса и головы и точному следованию принципам выворотности ног, вертикальности тела и изоляции различных его частей, движения классического танца стремятся к геометрической ясности.

Экзерсис (фр. «exercice» — «упражнение», от лат. «exercitium») — комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок...

Бальные танцы — группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся 2 признаками: все бальные танцы являются парными; пару составляют мужчина и женщина. В настоящее время к бальным танцам относят 17 различных танцев, разбитых на четыре программы. Теоретически, под определение бального подпадают такие танцы, как мазурка, полонез, котильон, кадрили, сальса, твист, рок-н-рол и др., однако на соревнованиях они не исполняются.

Цель Программы – формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи Программы.

Познавательные:

- обучать базовым знаниям (танцевальная азбука; базовые фигуры; постановка корпуса; основные упражнения на середине зала; танцевальные элементы и движения);
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование красивой осанки;
- помогать раскрывать индивидуальный творческий и физический потенциал, научить качественному исполнению;
- преодолевать внутренние комплексы, раскрепощаться;
- формировать адекватную оценку и самооценку, самостоятельность, самоконтроль, сравнительный анализ, собственное мнение.

Развивающие:

- развивать творческие возможности и способности;
- развивать свободное самовыражение каждого обучающегося посредством музыки, движения, импровизации, фантазии;
- развивать память, артистичность, наблюдательность;

-развивать эстетический и музыкальный вкус, приобщая таким образом к шедеврам мировой культуры, познанию истинных ценностей.

Воспитательные:

-воспитывать культурное поведение, дружелюбные отношения в своей среде и обществе, уважение к старшим и сотоварищам;

-воспитывать чувство партнёрства, коллективизма, ансамбля;

-воспитывать чувство ответственности, коммуникабельности, помогать постижению доброго и светлого начала, гармоничного единства с миром;

-воспитывать чувство гражданственности, патриотизма и любви к Родине.

Принципы отбора содержания:

Содержание программы соответствует художественной направленности, современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности), психологическим особенностям детей.

Основные формы и методы.

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

-групповые,

-фронтальные;

-индивидуальные;

-постановочная работа всем коллективом.

Педагогические приемы:

- словесный;
- наглядная демонстрация;
- упражнение – повтор;

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приёмах: описание, объяснение, рассказ, указание, команда, распоряжение, просьба.

Метод наглядной демонстрации реализуется в профессиональном показе педагогом различных упражнений и танцевальных движений с использованием внешних ориентиров.

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу обучающихся: при танцевальном движении – на весь мышечный и опорно-двигательный аппарат всего организма. При этом постепенно формируется образ упражнения и движения, умение исполнить, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяются с рациональной активной умственной деятельностью, с практикой, что в конечном итоге приводит к технически правильному исполнению.

Возраст детей и их психологические особенности.

Возраст детей: 14-18 лет .

Подростковый возраст является переходным моментом от детства к взрослой жизни. Данный возраст можно назвать одним из самых сложных возрастных этапов в жизни человека. Его границы четко не обозначены. Это связано с тем, что он наступает у каждого в свое время: у кого-то раньше, а у кого-

то позже. Здесь закладываются основные черты характера, стили поведения, привычки, жизненные ориентации и многое другое. Этот возраст является кризисным периодом, во время которого у подростка появляются новые проблемы, меняются отношения с окружающими его людьми. Социальная ситуация развития остается прежней — школа, но происходят изменения в отношениях с окружающими. Главную роль начинают играть не родители и учителя, а сверстники. Ведущая деятельность смещается с учебной на интимно - личностное общение. В общении со сверстниками, подростки расширяют границы своих знаний, они развиваются в умственном отношении, делясь знаниями и демонстрируя освоенные способы умственной деятельности. Общаясь «в кругу своих», они постигают разные формы межличностного взаимодействия, учатся рефлексии на возможные результаты своего и чужого поступка, высказывания, эмоционального проявления.

Особенности набора детей .

В группу одного года обучения принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Уровень подготовленности не имеет значения.

Прогнозируемые результаты:

К концу года обучения по данной программе предполагается:

- освоение базовых движений;
- открытие нового, своих возможностей;
- добиться умения свободно держаться на сценической площадке;
- достигнуть в показе многообразия, неповторимости каждого отдельного образа; наработать стиль, манеру и характер исполнения.

К важнейшим личностным результатам изучения программы в целом относятся следующие качества:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Механизм оценивания образовательных результатов:

- собеседование; диагностика;
- зачёт;
- контрольный урок;

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: концерты, зачеты, контрольные и открытые занятия.

- текущий контроль — в середине учебного года;

- итоговый контроль— в конце учебного года.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 9 месяцев с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия).

Продолжительность учебного года в МАУДО ДЮЦ «На Молодежной»:

Начало учебного года: 1 сентября;

Окончание учебного года: 31 мая;

Продолжительность учебного года (аудиторные занятия) – 36 недель.

Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели: 6 дней с 8.30 до 20.00 час.

Количество учебных смен: 2 смены;

1 смена: 08.30 – 13.30 ч.

2 смена: 14.00 – 20.00 ч.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАУДО ДЮЦ «На Молодежной» в групповой форме

Режим занятий:

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность 2 академических часа.

Общее количество часов в неделю 2x2= 4 часа.

Общее количество часов, отведённых на реализацию всей Программы - 144 часа.

Календарный учебный график.

Год обучения	1 полугодие		Контрольный срез знаний освоения образовательной программы	Зимние праздники	2 полугодие		Промежуточная /итоговая аттестация	Всего аудиторных недель
	01.09.-31.12.	18 нед.			22-28.12.	01.01.-10.01.		
1	01.09.-31.12.	18 нед.	22-28.12.	01.01.-10.01.	11.01.-31.05.	18 нед.	22.05 -30.05.	36 нед.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-го года обучения**

№ п/п	РАЗДЕЛ (тема)	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
-------	---------------	--------------	--------	----------	----------------

1.	Организационное занятие	2	1	1	-
2.	Танцевальная азбука	10	5	5	мониторинг
3.	Разминка	26	6	20	-
4.	Базовые фигуры (танцевальные элементы и движения)	26	6	20	-
5.	Элементы танцев (полонез, полька, мазурка, вальс)	30	15	15	-
6.	Композиция и постановка танца	48	8	40	-
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие; выступление
	ИТОГО:	144	41	103	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	ТЕМА	ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	Основные формы работы	Средства обучения и воспитания	Ожидаемые результаты
Раздел 1	ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ				
1.1	Инструктаж по т/б (первичный, повторный)	Правила поведения, соблюдения санитарно-гигиенических норм.	Беседа		Знать все необходимые правила и нормы поведения на занятиях.
1.2	Основные требования к занятиям	Тренировочная форма, опрятный внешний вид.			
Раздел 2	ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА				
2.1	Знакомство с понятием «Бытовой бальный	- построение; приветствие; - знакомство с музыкой и направлением	Беседа, показ	Прослушивание музыкального материала; воспитание	Обогащение слушательского опыта разнообразным по стилю и

	танец»	танца		внимания, развитие музыкальной и двигательной памяти	жанру музыкальными сочинениями
2.2	Основные понятия в музыке и хореограф ии	-знакомство с различным характером музыки, динамикой (тихо-громко), регистром (высоко-низко), метроритмом (4/4; 2/4; 3/4; 1/4), настроением и контрастом (медленно, спокойно, мягко, быстро, эмоционально и т.п.) –освоение терминологии и разучивание основных позиций рук, ног, головы, устойчивость корпуса;	Объясне ние, показ, повтор	Коллективное занятие; воспитание чувства такта, культурных привычек	-умение различать метроритм, 2- 3-х частную форму произведения, -развивать способности различать жанр произведения (плясовая, вальс, полька, старинный и современный танец, марш и т.д.), выразить это в соответствующ их движениях
Раз дел 3	РАЗМИНКА				

3.1	Развитие двигательных качеств и умений	-освоение различных танцевальных элементов и движений (шаги, ходьба, разнообразный бег, прыжковые движения ит.п.); -упражнения на различные группы мышц и различный характер; -способы движения (плавность, махи, пружинность, гибкость и т.п.); -разнообразные танцевальные движения (простейшие элементы народных плясок, классического танца, аэробики, современного танца и т.п.)	Объяснение, показ, повтор		Грамотное исполнение
Раздел 4	БАЗОВЫЕ ФИГУРЫ (танцевальные элементы и движения)				
4.1	Освоение базовых фигур	Разнообразные движения, жесты; динамика исполнения	Объяснение, показ, повтор	Тренировка подвижности – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и	Умения выразить эмоции через движение

				формой муз-го произведения; воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимать музыкальный образ	
Раздел 5	ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦЕВ (полонез, полька, мазурка, вальс)				
5.1	Развитие умений ориентироваться в пространстве	-определение ракурса из центра зала на сцену, схема перемещений; -графическая точность рисунка композиций и поз; -разводка текста-орнамента по площадке	Объяснение, показ, повтор	-отработка танцевальных элементов, движений, отдельных комбинаций, частей рисунка танца; -логика поведения на сцене и смысловые задачи, конкретные действия, способствующие раскрытию и выражению этих задач	-качественное исполнение танцевальных движений, комбинаций; -преодоление трудностей, умение быть коммуникабельным, оказывать взаимопомощь; -иметь навык самоконтроля, культуры поведения
Раздел 6	ПОСТАНОВКА КОМПОЗИЦИИ ТАНЦА				
6.1	Создание композиции и танца на основе преломления (стилизации) первоисточника,	Связка отношений между экспозицией, завязкой, ступенями перед кульминацией. Самой кульминацией и	Постановочная репетиция	Построение различных танцевальных текстов и рисунков на заданную тему и мелодию	-развитие степени эмоционально-смысловой наполненности танца через определенные танцевальные движения в контакте с

	сохраняя стиль и характер	развязкой			партнёром, в ансамбле; -проявление артистизма; -умение быть дружелюбным
Раздел 7	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ				
7.1	Подведение итогов обучения	-раскрытие индивидуально го, творческого и физического потенциала; -приобретение навыков танцевальной техники, выразительности и исполнения в соответствии с характером музыки; -умение анализировать	Контрольный урок; выступление; концерт	-воспитание воли, терпения через многократность повторений; -преодоление внутренних комплексов; - формирование дружеских отношений	-хорошее ориентирование в пространстве; -артистизм; -слитность и синхронность исполнения; -проявление чувства партнёрства, ансамбля; -научиться делать исполнительский анализ; -адекватная оценка и самооценка

4.Методическое обеспечение программы:

Основные принципы:

- -доступность изучаемого материала;
- - постепенное усложнение изучаемого материала;
- -систематичность;
- -непрерывность и регулярность занятий;
- - повторяемость материала двигательных навыков;
- - сотворчество педагога и обучающегося.

Методы и приемы обучения.

Методы обучения можно подразделить на следующие группы:

- Методы устного изложения знаний: рассказ, объяснение, лекция, беседа.
- Метод иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала.

- Методы закрепления изучаемого материала: повторение пройденного материала, создания ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирования.
- Методы самостоятельной работы учащихся по осмыслению и усвоению нового материала.
- Методы работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: праздники, концерты, конкурсы, фестивали, открытые занятия.
- Методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, фронтальный), контрольные занятия и нормативы, соревнования, программированный контроль.

2 основных метода обучения, используемых в данной программе:

- Целостный метод. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанниц, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений («батман тандю» (*battement tendu*), «батман тандю жэтэ» (*battement tendu jeté*), «батман девлоппэ», «гран батман жэтэ» (*grand battement tendu jeté*) и др.).
- Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ребенок может оперативно представить собственные действия. При этом педагог, всегда чутко реагирует на характер движения учащихся и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

1.	Де-кабрь	предварительный	мониторинг	определить начальный уровень физического музыкального, психомоторного-го развития, музыкального слуха, танцевальных данных	освоение основных понятий; подготовка опорно-двигательного и мышечного аппарата; умение ходить, бегать, прыгать, скакать; выполнять галоп, пружинящие движения; повороты и развитие чувства ритма, такта; умение координировать движения вправо-влево	внимание; -степень запоминания; -чувство ритма; координация ориентирование в пространстве -умение соединять движение слышать вступление и окончание музыкального произведения,	2-4 балла	1 невнимательность; нет старания; 2) не соблюдается ритмический рисунок; 3) слабая координация движения; разрозненность движений; 4) степень наличия музыкального слуха;
2.	май	итоговый	итоговое занятие; выступление	определить уровень усвоения и качество исполнения учебного материала	правильное и точное выполнение тренировочных комбинаций, соблюдение темпоритма и музыки, умение отвечать на него движением; выполнять чётко поставленные задачи;	музыкальность; ритмичность; синхронность; чёткость исполнения, выдумка, фантазия.	8-10 баллов	1 точное исполнение всех упражнений; 2 умение ориентироваться в пространстве 3 слитность музыки и движения; 4 чувство ансамбля, 5 чувство партнёрства; 6 эмоциональное, выразительное исполнение соответственно

								характеру музы кального произведения;
--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
5. Устав МАУ ДО ДЮЦ «На Молодежной»

Список используемой литературы.

1. Богданов Г. «Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения», ВУХТ-серия «Я вхожу в мир искусства», учебно-методическое пособие, №4, 2008
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», изд. «Лань», 2007
3. Горшкова В.Г. «Учимся танцевать, путь к творчеству», М., 2005
4. Журавин М.Л. Загрядская О.В., Казакевич Н.В. «Гимнастика», М., изд. центр «Академия», 2009
5. Котельникова Е. «Биомеханика хореографических упражнений», ВУХТ-серия «Я вхожу в мир искусства», №6, 2008
6. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин. Учебно-методическое пособие. – Киров: КИПК и ПРО, 2010.
7. Никитин В. «Модерн-джаз». Методика преподавания. СПб., 2004
8. Поляков С.С. «Основы современного танца», Ростов, Феникс, 2005
9. Пуртова Т.В. Беликова А.Н., Кветная О.В. Учителю детей танцевать. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования М.: Владос, 2001

10. Шипилина И.А. «Аэробика». Учебное пособие. Ростов, Феникс, 2004
11. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
12. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
13. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
14. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
15. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
16. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 1996.
17. Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроках хореографии. // Учитель. - 2003. - №3.
18. Современный бальный танец. Учебное пособие. Под редакцией В.М. Стригановой В.И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.
19. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель.-2002.- №6
20. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки.- М.: Физкультура и спорт, 19